

# ¿Te enredas bien con tu pareja?

## Taller de 2 horas

*¿TE ENREDAS  
BIEN CON  
TU PAREJA?*

CHEQUEA TU  
RELACIÓN



DESCARGA  
**GRATIS**  
LA APP



Enrédate sin machismo



Área de  
Educación,  
Juventud  
e Igualdad

# 10 cosas que puedes hacer para enredarte:

1º Descarga la APP



Aplicaciones

Categorías ▾

Página principal

Más populares

Estrenos

Mis aplicaciones

Comprar

Juegos

Elección del editor



# Enrédate sin machismo

Metritz Canarias, SL - 6 de noviembre de 2012

Rompecabezas

Instalar

+ Agregar a la lista de deseos

⚠ No tienes ningún dispositivo.

★★★★★ (13)

g+1



2º Conoce el programa “enrédate sin machismo” en la web

3º Explora las pestañas

4º Escribe un comentario en la entrada que más te guste.

[¿Qué hacer?](#)  
[¿Qué puedo hacer?](#)

[App](#)  
App para Smartphones

[Enlaces](#)  
Para saber más

[Otras Acciones](#)  
Acciones de la Campaña

[Aclarando Ideas](#)




## #NoCiberStalking machista. No al acoso machista en la Red.

Publicado en 14/11/2014 por [Enrédate](#) en [Noticias](#)

Solo tú decides sobre tu vida on line. Sólo tu chica decide sobre su vida on line: Para saber más y descargar la miniguía didáctica de la Infografía Accede aquí

Compártelo:

 [Compartir](#)

[publicar un comentario.](#)  1

[www.enredatesinmachismo.com](http://www.enredatesinmachismo.com)

### Más cosas

[Estrategia y Acciones](#)

[Mini Guía #NoCiberStalking](#)

[Materiales de ESM](#)

[Proyecto Enrédate en el aula](#)

[Ideas para navegar sin machismo](#)

[¿Qué hacer para enredarme sin machismo?](#)

[App para Jugar](#)

[Foro de discusión](#)

[Ayúdanos a Difundir](#)

[Quiénes somos-Contacto](#)

[Visita el contenido por Temas](#)

5º Sigue la página de facebook

6º Compártela con tus amistades



 CURSO 14-15



**Enrédate Sin Machismo**

Organización gubernamental

descarga la app

+ Seguir

➔ Compartir



Biografía

Información

Fotos

Bienvenida

Más ▾

PERSONAS >

2083 Me gusta



Atrae más fans a tu página y conecta más gente con tu negocio.


Promocionar página

INFORMACIÓN >

EnREDate sin machismo. Prevención de la Violencia Machista en las Relaciones de Pareja. Unidad de Juventud. Cabildo de Tenerife.

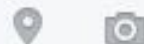
 Estado

 Foto/video

 Oferta, evento +



¿Qué estuviste haciendo?



Promocionar publicación

Publicar



**Enrédate Sin Machismo**

Publicada por Sonia López Luis [?] · 14 de noviembre · Editado

#NoCiberStalking machista. No al acoso machista on line. Sólo tú decides sobre tu vida on line. Sólo tu chica decide sobre su vida On line. Revisa los indicadores y si esto te pasa... algo no va bien en tu relación....

www.enredatesinmachismo.com

7º Sigue la cuenta de twitter

8º escribe tu tuit con el  
#sinmachismo





descarga la app



## EnrédateSinMachismo

@sinmachismo TE SIGUE

Enrédate sin machismo. Campaña e ideas para relaciones #sinmachismo. Unidad de Juventud. Cabildo de Tenerife

Tenerife

enredatesinmachismo.com

Se unió en octubre de 2010

Twittear a

Mensaje

TWEETS  
1.286

SIGUIENDO  
986

SEGUIDORES  
1.590

FAVORITOS  
146

LISTAS  
3



Siguiendo

Tweets

Tweets y respuestas

Fotos y vídeos



Tweet fijado



EnrédateSinMachismo @sinmachismo · 14 de nov.

#NoCiberStalking machista. No al acoso machista on line. Sólo tú decides sobre tu vida on line. Sólo tu chica...

fb.me/4F5k4J7wy

www.enredatesinmachismo.com

A quién seguir · Actualizar · Ver todos



Christian Sanz @CeSanz1



+ Seguir



PMDadicciones @PMDadic...



Seguido por CREAPRENDE...

+ Seguir



Leer.es @leeres



Seguido por Sa Xaranga y o...

+ Seguir

9º Pon el slogan de la campaña  
en tu estado de whatsapp



10º Descarga las carpetas de  
nuestra web

“Chulito machista  
quiere ser tu amigo”

¿Confirmar amistad?

¿Bloquear?

ÚNETE

El grupo “A mí también me ponen de los nervios los tíos o tías machistas” tiene 271.100 amig@s

NO ME GUSTA

¡¡Son muy jóvenes!! en 2009 más de la tercera parte de las mujeres asesinadas era menor de 35 años

ME GUSTA

Cuando una pareja rompe se suele escuchar la expresión “fracaso sentimental”. Yo conozco rupturas que han sido verdaderos TRIUNFOS “^\_^”

ÚNETE

Mi vecina del 4º B ha creado el grupo “Señoras hasta el moño de escuchar “algo habrá hecho” cuando se habla de maltrato”

NO ME GUSTA

¡¡Yo flipo!! ( “ \_| “ ) !! La violencia machista es la principal causa de muerte de las mujeres entre los 15 y 44 años por encima del cáncer o los accidentes de tráfico

YA NO ME GUSTA

¡¡Que no te cuenten cuentos!! los príncipes azules destiñen al primer lavado... y el cuento de siempre... ¿Blancanieves eligió a su príncipe? NOOO, estaba dormida!!

ME GUSTA

NO es NO... no te pienso añadir a mi lista, pesado... Saca tu hocico de mi muro... MACHISTA CONTROLADOR!!



Facebookea  
Tuentitea  
Tuitea  
Clickea en **igualdad**



en **RED**ate  
sin machismo

*Ahora vamos a pensar y debatir*



# ¿Cómo es la persona que te enamora?





# INDICADORES



↶ Atrás

## Control

No soportas no saber lo que hace a lo largo del día.

Necesitas saber todo lo que dicen sus colegas de ti.

Necesitas comprobar su móvil para saber con quién habla o chatea.

Tú sabes sus claves de Tuenti, Facebook, y a veces le revisas los mensajes.

Te pone nervioso ver que whasapea con otros chicos.

Controlas los chekings del whastapp.

No te fías de lo que te cuenta y lo compruebas.

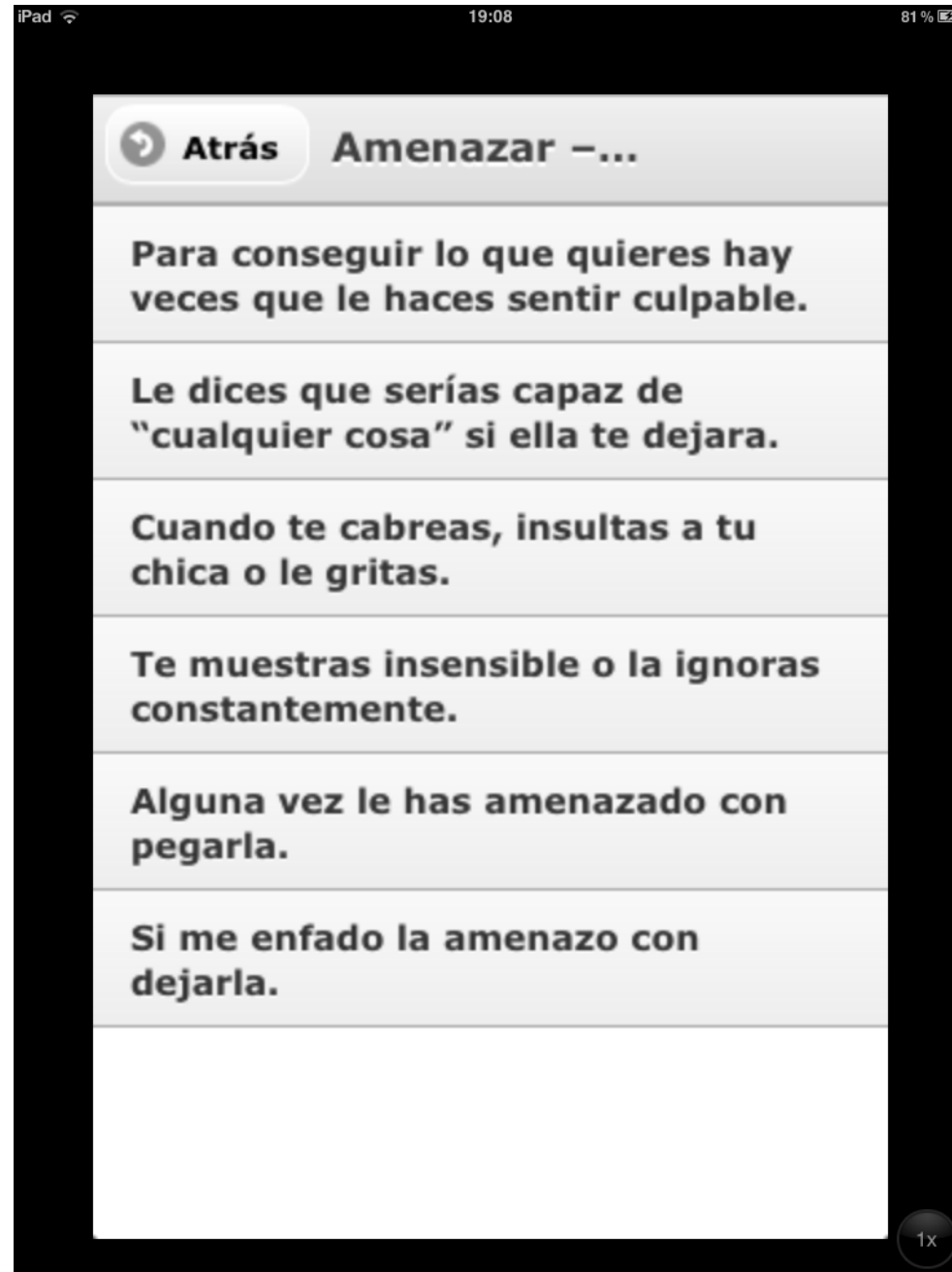
Sueles decirle que coquetea, que se comporta de forma provocativa.

No soportas que se ponga determinada ropa, minifaldas, maquillaje, top, biquinis.

Eres tú quien toma las decisiones importantes de la pareja.

A veces te dan ganas de vigilarla, seguirla, esperarle a la salida sin avisar

# INDICADORES





# CONTROL

*!Te llamé y no cogiste el teléfono! ¿Donde estabas? ¿Con quién?*

*Estaba con Yaiza, ya te dije que teníamos que comprarle el regalo a María*

*Ya, claro! Y estabas tan ocupada que no podías coger el teléfono para hablar conmigo.*

*Lo siento, ni siquiera lo oí*

*Vete a la mierda*



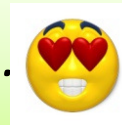
# AISLAMIENTO

*¿Donde estabas? ¿Con quién?*

*Estaba con Yaiza, ya te dije que teníamos que comprarle el regalo a María*

*Ya sabes que no me gusta que salgas con ella, no me cae bien y además me ignora...*

*Lo siento , sabes que no quería molestarte.....*



**NO LO PERMITAS! NO LO HAGAS!**



# CHANTAJE EMOCIONAL

*¿Donde estabas? ¿Con quién?*

*Estaba con Yaiza, ya te dije que teníamos que comprarle el regalo a María*

*Pues yo te necesitaba, estaba mal!*

*Lo siento, no lo sabía*



**NO LO PERMITAS! NO LO HAGAS!**

[www.enredatesinmachismo.com](http://www.enredatesinmachismo.com)



# CONTROL EN LAS RELACIONES SEXUALES

Siempre dices que me quieres mucho, ya es hora de demostrármelo

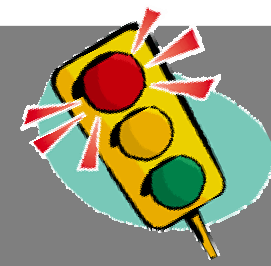
*Si te quiero más de lo que he querido a nadie en mi vida  
pero necesito más tiempo*

*Tú sabrás pero yo no voy a esperarte toda la vida!*

*Ya, pero no te enfades, por favor*



# NO TE QUIERE SI...



- Te aísla** No le gusta que vayas a ninguna parte sin él. Cuando están con amigos/as se pone borde y te monta numeritos
- No te valora** Se burla de ti. No se fía de ti. Te humilla en público. Te critica constantemente. Muchas veces no te escucha o muestra poco interés. Casi nunca valora tu opinión.
- Te da miedo** No te atreves a decirle lo que piensas. Cuando se enfada hace cosas violentas y, a veces, pasas miedo.
- Te controla** Controla tus mensajes de móvil, Tuenti... Si no quedas con él, exige explicaciones, pues no quiere secretos entre los dos. Es él quien decide cuándo quedar, a qué hora, con quién, dónde....Controla tu manera de vestir, de maquillarte, de hablar o comportarte.
- Te domina** Siempre quiere tener la última palabra en las discusiones, no escucha tu opinión. Dice lo que está bien o mal en vuestra relación. Siempre quiere mandar y toma las decisiones importantes.

# ¿Te enredas bien con tu pareja?



¿Te enredas bien con tu  
pareja?

**PRIMER NIVEL**

# CHICAS

3 Atrás

Nivel 1 - 1/6

Por amor serías capaz de:

- ☐ Todo, el amor y tener pareja es lo más importante en la vida.
- ☐ Implicarme y dar, pero no a cualquier precio.
- ☐ Darlo todo sin esperar nada a cambio.

Siguiente

# CHICOS

 Atrás

Nivel 1 - 1/6

Tú chica te dice que mañana han decidido salir solas las amigas de siempre ¿Qué te parece?

- ☐ Te parece genial y esperas que se lo pase muy bien.
- ☐ Le dices que bueno, pero te tiras todo el rato diciendo lo solo y aburrido que te vas a quedar.
- ☐ Pues no te parece. ¡Si tienen novio no entiendes por qué tienen que ir solas!

Siguiente



# CHICAS

 Atrás

Nivel 1 - 2/6

El amor de pareja es muy importante porque...

- ☐ Lo resiste todo, confiando en él se superan todos los obstáculos.
- ☐ Si lo pierdes sientes que ya no puedes vivir sin esa persona.
- ☐ Es una experiencia maravillosa.

Siguiente

# CHICOS

Atrás

Nivel 1 - 2/6

Por amor serías capaz de...

- ☐ Todo, el amor y tener pareja es lo más importante en la vida.
- ☐ Implicarme y dar, pero no a cualquier precio.
- ☐ Darlo todo sin esperar nada a cambio.

Siguiente

# CHICAS

Atrás

Nivel 1 - 3/6

Ves que tu chico te está cotilleando el móvil ¿Qué haces?

- ☐ No pasa nada en una pareja no tiene que haber secretos y si así se queda mas tranquilo.
- ☐ No te parece normal que lo haga sin preguntar, pero bueno..., tiene derecho a saber quien te llama.
- ☐ Le dices que si no le suena eso de respetar la intimidad de los demás. Estás cabreada porque además demuestra que no confía en ti.

Siguiente

# CHICOS

Atrás

Nivel 1 - 3/6

Tú novla te dice que no a mantener relaciones sexuales...¿Qué piensas?

- ☐ Quieres decirle que no lo entiendes y encima todas las demás parejas del grupo las tienen.
- ☐ No piensas insistir más. Cuando sea el momento para los dos, será genial.
- ☐ Sigues insistiendo, el no de muchas tías luego en realidad es un quizás y al final dicen que si.

Siguiente

# CHICAS

3 Atrás

Nivel 1 - 4/6

Si tu pareja tiende a mostrar celos...

- ☐ Es normal, los celos son una prueba de amor.
- ☐ Es porque te ama de verdad.
- ☒ Tienes un problema, esos celos son incompatibles con el amor.

Siguiente

# CHICOS

Atrás

Nivel 1 - 4/6

Una amiga de tu chica te habla abiertamente de sus sentimientos ¿Qué piensas?

- ☐ Que es una chica fácil. Puedo tener rollo con ella.
- ☐ Que es una chica que confía en mí y yo en ella.
- ☐ Se lo digo a mi novia para que tenga cuidado con la amiga.

Siguiente



# CHICAS

Atrás

Nivel 1 - 5/6

Le has dicho a tu chico que te apetece ir despacio con vuestras relaciones sexuales. Él ha puesto mala cara y se ha quedado callado. ¿Qué piensas?

- ☐ No entiendes su mala cara y quieres volver a hablar con él pero ahora tienes dudas.
- ☐ Te cabrea su reacción, sientes que no respeta tu decisión, tus tiempos.
- ☐ Estás arrepentida. Seguro que se ha cabreado. Muchas veces te dice todo lo que hacía con su ex y que ella lo hacía porque le quería. ¡Y tú también le quieres mucho!

Siguiente

# CHICOS

3 Atrás

Nivel 1 - 5/6

Uno de los tíos del reality de moda, le echa una bronca a su chica por la minifalda ¿Qué piensas?

- ☐ El tío se pasó y a ella le quedan muy bien las minifaldas.
- ☐ Es normal que él se haya puesto así porque ella va provocando a los otros tíos.
- ☐ A ti te parece que es normal, el tío se puso celoso y cuanto más quieres a una persona más celoso te pones.

Siguiente

# CHICAS

3 Atrás

Nivel 1 - 6/6

Te has puesto la minifalda que te ha regalado tu amigo Carlos en tu cumpleaños.

- ☐ Estas nerviosa porque no sabes si a tu chico le gustaría. En el fondo todo lo que te pones es para gustarle a él.
- ☐ Te sientes guapísima y te encanta el regalo que te ha hecho tu mejor amigo.
- ☐ No te atreves a llevarla con tu chico sabes que no le gusta verte con ropas cortas y menos si te lo ha regalado Carlos.

Siguiente

# CHICOS

Atrás

Nivel 1 - 6/6

Están de pallque en tu grupo, tu chica opina lo contrario a tí y el grupo la sigue a ella. ¿Qué haces?

- ☐ Me molesta que delante de los demás me deje en evidencia.
- ☐ Te da lo mismo, es su opinión y punto.
- ☐ Si me quiere no dejaría que yo quedase mal delante mis amigos.

Siguiente

# RESULTADOS

Fin de Nivel 1

***CUIDADO, TE FALTA  
BASTANTE PARA  
SUPERAR ESTE NIVEL***

Cambia de actitud y vuelve a intentarlo. Irán mejor tus relaciones.

Clickea en igualdad: [www.enredatesinmachismo.com](http://www.enredatesinmachismo.com)

Volver

# CHICOS

Fin de Nivel 1

***ESTAS MUY LEJOS  
DE CONSEGUIR LA  
MEDALLA***

¡Busca información y cambia!  
Con el machismo no vas a  
ninguna parte.

Clickea en igualdad: [www.enredatesimachismo.com](http://www.enredatesimachismo.com)

Volver

# Tengo dudas.....





# Supere el primer nivel



# Repasamos indicadores de acoso a través de las redes sociales

# NO ciberstalking machista

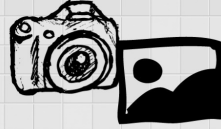
no al acoso machista en la red

@intsinriegos  
@sinmachismo  
@tenerifevioleta

## Tu relación no va bien si...



Te pide las contraseñas como prueba de amor



Accede a tus datos o fotos y te amenaza con compartirlas



Discute por el tipo de publicaciones que haces, por las fotos que subes, por tus tuits o "megustas"



Te amenaza con publicar tus videos íntimos si le dejas



Controla tu manera de vestir y exige pruebas de cuál es tu look diario



Contacta contigo a todas horas queriendo saber qué haces (por whatsapp, mail, twitter,...)



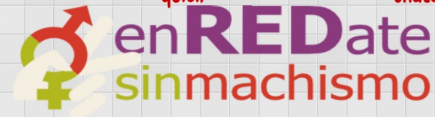
Exige que le contestes y controla tus conexiones



Quiere saber constantemente dónde estás y con quién



Controla tus amistades en las redes, a quién tuiteas o con quién chateas



## sólo tú decides

sobre tu vida on line  
sobre tus fotos y tus videos  
sobre tus datos personales  
sobre lo que escribes y lo que lees en internet  
sobre tus amistades  
sobre lo que compartes y con quién

## Si te controla, no te quiere

Infórmate más en [www.enredatesinmachismo.com](http://www.enredatesinmachismo.com) [www.internetsinriegos.com](http://www.internetsinriegos.com)

25 de Noviembre 2015



EN TUS AMISTADES,  
EN TU PAREJA...



enREDate  
sinmachismo